市民カレンダー 3月

【医】:休日当番医

日	行事	日	行事
11(火)	**育児相談** 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00)	22(土)	**市立保育園卒園式**(美良布保育園を除く)
12(水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)	23(日)	**【医】香北病院**(☎59－2251)
13(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:45～)	24(月)	**行政相談** 香美市役所香北支所(10:00～15:00)
14(金)	**市立中学校卒業式** **こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ	25(火)	**美良布保育園卒園式** **ぷちカフェ・アトリエ**(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30) **こころのボランティア研修会** プラザ八王子(10:00～12:00)
15(土)		26(水)	
16(日)	**【医】同仁病院**(☎53－3155)	27(木)	
17(月)		28(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
18(火)		29(土)	
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	30(日)	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**(☎53－3031)
20(木)	**市立小学校卒業式**	31(月)	
21(金)	**【医】宇賀外科循環器科**(☎53－2101)		

納期のお知らせ
納期限＝3月31日(月)

国民健康保険税 **第9期**
後期高齢者医療保険料 **第9期**

粗大ごみ収集日

3月は16日(日)、17日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー 4月

【医】:休日当番医

日	予定	日	予定
1（火）		6（日）	【医】田所胃腸科内科（☎53－2775）
2（水）		7（月）	市立小・中学校入学式 胸部レントゲン検診　土佐山田地区（9:00～16:00）
3（木）	乳児健診　プラザ八王子（12:45～）	8（火）	人権相談　保健福祉センター香北（10:00～15:00） 胸部レントゲン検診　土佐山田地区（9:00～16:00）
4（金）	市立保育園入園式 身体障害者相談　プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	育児相談　子育てセンターなかよし（9:30～11:30） 胸部レントゲン検診　土佐山田地区（9:00～16:00）
5（土）		10（木）	行政相談　プラザ八王子（10:00～15:00） 1歳6か月児健診　プラザ八王子（12:30～） 胸部レントゲン検診　土佐山田地区（9:00～16:00）

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.４６

かつおの香り揚げ

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

かつお　200g
A しょうゆ　大さじ1
A みりん　大さじ1
A カレー粉　小さじ1
レタス　2枚
レモン　1／4個
小麦粉　適量
揚げ油　適量

一人分の栄養価
エネルギー　172kcal
たんぱく質　14g
カルシウム　16mg
塩分　0.7g

◆◆ 作り方 ◆◆

① かつおは1cm厚さに切り、（A）で下味をつける。
② レタスはせん切り、レモンは4つに切る。
③ ①に小麦粉をまぶし、焦がさないように油で揚げる。
④ 器に②と揚げたての③を盛る。

一口メモ
下味にカレー粉を加えることで魚の生臭さが消え、塩分控えめでもおいしく食べられます。レモン汁をたっぷりかけてどうぞ。